

Lichaam, geest en onze ware aard.

Eerw. Baldwin.

De zenbeoefening is een beoefening waarbij ons lichaam en onze geest volledig zijn betrokken. Dat klinkt vanzelfsprekend maar in de praktijk blijkt steeds weer dat voor velen het vooral een oefening is van de geest en dat het lichaam weinig tot geen aandacht krijgt. En dat betreft niet alleen de beoefening van zitmeditatie maar ook het cultiveren van aandacht in het dagelijks leven. Velen zien meditatie als een weg naar rust en vrede in het hoofd maar die rust en vrede is van korte duur wanneer het lichaam niet bij de beoefening betrokken wordt.

Het boeddhisme leert dat lichaam en geest één zijn maar zo voelt het meestal niet. De meeste mensen denken dat hun 'ik' vooral in hun hoofd zit. De wetenschap lijkt dit beeld te ondersteunen met uitspraken als "wij zijn ons brein" (een uitspraak van Prof. Swaab). Dit is een materialistische visie op het leven waarin ons gevoel van 'ik' gecreëerd wordt door een klompje grijze cellen in het hoofd. In zekere zin heeft prof. Swaab gelijk. Ons idee van onszelf als een onafhankelijk en op zich zelf staand 'ik' is een gedachte. Het is niet 'ik' die denkt, maar het is de gedachte zelf die het idee van 'ik' in zich draagt. Daarnaast is er ook het gevoel dat we hebben van onszelf als een 'ik'. En een gevoel is iets lichamelijks. Een gevoel zit niet zozeer in het hoofd maar meer in de rest van ons lichaam. Dat gevoel kan elk type gevoel zijn maar het draagt het idee van 'ik' als de bezitter van dat gevoel in zich, net zoals een gedachte het idee van 'ik' als denker in zich draagt. Als dat gevoel een prettige is, is dat natuurlijk geen probleem. We 'bezitten' allemaal graag prettige gevoelens. Maar als het gevoel een onprettige is, dan wordt het voor de meeste van ons een andere zaak. Er ontstaat dan weerstand en we zoeken vervolgens naar een manier om van dat onprettige gevoel af te komen, of naar iets dat ons ervan afleidt. Het hoofd biedt dan een toevluchtsoord. Door onze aandacht te verliezen in gedachten, voelen we het gevoel niet meer (zo sterk). Dit betekent echter niet dat daarmee het gevoel weg gaat, hoogstens het verhaal dat samengaat met het gevoel. Dat kan een mate van opluchting geven maar de weerstand tegen het voelen van een onprettig gevoel zal als spanning in ons lichaam achterblijven. En doen we dit keer op keer dan zal die lichamelijke spanning chronisch worden waardoor we met onze aandacht 'chronisch' in ons hoofd gaan zitten.

Als we gaan mediteren om wat rust en vrede in het hoofd te krijgen dan beginnen we vanzelf die spanningen te voelen en weer langzaam aan gewaar te worden van de gevoelens die aan de basis van deze spanningen liggen. Door vervolgens weerstand te bieden tegen het voelen van deze oncomfortabele gevoelens komen we weer terecht in het denken en verlangen we weer naar rust in het hoofd. Zo ontstaat een vicieuze cirkel. We concluderen dan soms dat meditatie niet werkt en gaan op zoek naar iets anders dat ons rust en vrede zal brengen. Het is waarschijnlijk duidelijk dat uiteindelijk niets zal werken zolang we weerstand blijven bieden tegen wat gevoeld wordt in het lichaam omdat de weerstand zelf de vicieuze cirkel in stand houdt.

Eerw. meester Jiyu sprak soms over de beoefening als de harmonisatie van lichaam en geest. Door de beoefening gaan we beseffen dat ze een eenheid vormen, weliswaar met verschillende karakteristieken net zoals er twee verschillende kanten van een munt zijn. Daarom benadrukt het boeddhisme het aspect van acceptatie. We accepteren hoe ons lichaam en onze geest is en laten onze weerstand los; we zoeken niets anders dan wat zich nu aan ons toont. Dit heet 'terugkomen naar het hier en nu'. Dit 'hier en nu' kan een fijne ontspannende ervaring zijn maar het kan soms ook zeer ongemakkelijk zijn. Ons lichaam 'herbergt' vaak een scala aan onprettige, pijnlijke, angstige, depressieve en andere typen gevoelens en emoties en het vraagt liefde en geduld ze toe te laten, ze te accepteren en gade te slaan. Onze neiging om ze te ontlopen en niet te voelen is sterk. Het vraagt toewijding in de oefening. En er zijn allerlei hulpmiddelen die kunnen ondersteunen; bijvoorbeeld de bodyscan, of bewegingsvormen als yoga, Tai Chi of Qi Gong. Ze helpen om met de aandacht bij het lichaam en de eventueel aanwezige gevoelens te blijven zonder onszelf steeds af te laten leiden door mentale gewaarwordingen.

De stabiliteitsoefeningen die we tegenwoordig tijdens de introductie-ochtenden doen laten duidelijk zien dat, wanneer we echt contact maken met onszelf en de wereld om ons heen, er een enorme stabiliteit is in het lichaam waardoor de geest zich ontspant en stil wordt. De aandacht speelt hierbij een belangrijke rol. Door de aandacht buiten onszelf te leggen – verbinding maken met de omgeving-, of in het centrum – die plek in het lichaam vlak onder de navel –, harmoniëren lichaam en geest en ervaren we onszelf als volledig aanwezig, wakker, open. De aandacht buiten onszelf leggen lijkt tegenstrijdig aan wat normalerwijze wordt gezien als meditatie; het naar binnen keren van de aandacht.

Dat meditatie zo begrepen wordt is niet onlogisch; als we op zoek zijn naar wat rust en vrede, en de buitenwereld wordt gezien als de oorzaak van onrust, dan moet de stilte toch zeker gevonden worden in mijzelf. Echter de ervaring leert dat wanneer dit denken aan de basis van de meditatie ligt, misschien wat rust en stilte gevonden worden tijdens het mediteren maar dat ze afwezig zijn in het verdere dagelijkse leven. De reden hiervoor is ons denken in termen van tegenstellingen, ook wel dualistisch denken genoemd. Dit is denken in termen van 'ik' en 'de wereld' en ook in termen van 'goed' en 'kwaad', 'moeilijk' en 'makkelijk', 'rust' en 'onrust', maar ook 'ik kan het wel', 'ik kan het niet' enz. In de Soetra van Grote Wijsheid staat dat wanneer we voorbij het dualistisch denken gaan, mededogen en wijsheid wordt gevonden en dat de belemmeringen die het dualistisch denken creëert, oplossen waardoor we bevrijd worden van angst.

Er is een zenverhaal waarin een leerling aan zijn meester het volgende vraagt:

"Meester, kan ik verlichting bereiken?"

De meester antwoordde: "Ja, dat kan je".

De leerling zat even na te denken en vroeg toen: "Meester, is het werkelijk mogelijk voor mij om verlichting te bereiken?"

De meester antwoordde: "Nee, dat kan je niet".

De meester had met beide antwoorden gelijk. In het eerste geval stelde de leerling een open vraag. Natuurlijk, wij allen kunnen onze ware aard realiseren. Echter, toen de leerling ging twijfelen aan zijn eigen capaciteit, antwoordde de meester in overeenstemming met die twijfel. Waar we vervallen in dualistisch denken - 'ik kan het niet' – wordt die gedachte zelf de belemmering die ons ervan weerhoudt dat te vinden waar we in onze zoektocht naar op zoek zijn. En dat is onszelf, niet als dit onzeker, druk en enigszins gestrest wezen dat zo weinig rust en vrede ervaart, maar als iemand die elke ervaring van zichzelf en de wereld met open armen en zonder weerstand kan ontvangen.

Ook zegt deze Soetra dat onze ware aard de leegte, ongekleurdheid en klaarte is van de vijf skandha's (ik zal in dit artikel niet ingaan op wat de vijf skandha's zijn). Je zou ook kunnen zeggen dat onze ware aard de leegte, ongekleurdheid en klaarte is van ons gewaarzijn. Waarom wordt er in de Soetra gesproken over 'leegte'? Je gewaarzijn wordt steeds gevuld met een nieuwe ervaring. Zo voelt bijvoorbeeld je lichaam steeds weer anders aan. Een pijntje hier, een jeukje daar, een spanning in je schouders of rug, een emotie die verschijnt, al deze lichamelijke gewaarwordingen verschijnen van moment tot moment, ze veranderen op subtiele of soms minder subtiele wijze en verdwijnen na verloop van tijd weer. Ook de mentale gewaarwordingen – al je gedachten, herinneringen, de innerlijke beelden die zo nu en dan in je geest verschijnen – ze komen en gaan. En dan zijn er natuurlijk ook al die zintuiglijke indrukken die onbestendig zijn. Je hoort een geluid, misschien de klok die tikt, je ruikt opeens de wierrook, je ziet een patroontje in het tapijt; de ene indruk volgt de andere op. Je bewustzijn vult zich moment na moment met al die indrukken maar van zichzelf is het helemaal leeg, helder, stil, zuiver, klaar. Het is te vergelijken met een helder kristallen glas dat gevuld kan worden met verschillend gekleurde drankjes waardoor het glas bijvoorbeeld geel of rood kleurt. Maar het glas zelf blijft vrij van welke kleur ook.

Deze vergelijking met het glas bevat nog een dualisme; het glas en de inhoud als twee aparte objecten. Misschien is het beeldscherm met beeld een betere analogie. Een televisiescherm bevat steeds wisselende beelden maar het scherm zelf blijft onbetrokken bij het verhaal dat zich toont op het scherm. Ons gewaarzijn bevat en omvat elke ervaring van ieder moment. Alhoewel we dit open, helder gewaarzijn zijn, vereenzelvigen we ons met een deel van de inhoud van het gewaarzijn net zoals we ons soms identificeren en daardoor intens kunnen meeleven met een personage in een televisiefilm. En in die vereenzelving maken we verder onderscheid tussen 'prettig' en 'onprettig' en verlangen we naar het eerste en gaan we in de weerstand tegen het tweede. Als resultaat voelen we onszelf en de relatie die we hebben met de wereld als gefragmenteerd. "*We vergeten wie we werkelijk zijn.*" zoals Willigis Jäger¹ het beschrijft. De eenheid van ervaring van dit moment wordt niet meer beleefd; we lijken opgesloten te zitten in het hoofd en verliezen onze natuurlijke stabiliteit die er is wanneer de natuurlijke verbinding tussen 'mij' en de 'wereld' wel wordt ervaren.

Het is misschien nu duidelijk waarom het lichaam deel is van de beoefening. Het maakt namelijk altijd een integraal deel uit van je ervaring van elk moment. Zolang je leeft heb je een lichaam en dus ook lichamelijke gewaarwordingen. Dat ze soms als moeilijk of pijnlijk worden ervaren kunnen we accepteren als we inzien dat een gevoel of emotie ons helder stil

gewaarzijn niet alleen soms mede 'vult' maar dat het volledig gemaakt is uit datzelfde heldere stille gewaarzijn, net zoals een golf gemaakt is uit het heldere water van de zee. Weerstand bieden tegen een gevoel is uiteindelijk weerstand bieden tegen jezelf. Daarom is onze beoefening een beoefening van liefde: het 'ja' zeggen tegen elke ervaring. En dat kan je doen in de zitmeditatie en in elk moment van je leven. Dan zal langzaam aan duidelijk worden dat, zoals Willigis Jäger zo mooi stelt, wij niet de zoekende zijn maar de gezochte.

* * * * *

¹) Eeuwigheid in het Nu. Willigis Jäger. Asoka, 2005.